



Fiesta de Enrollados de Lechuga con Barquitos de Pimientos Rellenos

Tiempo de preparación : 45 minutos

Sirve: 4 Porciones

El usar pimientos y lechuga para hacer enrollados es una manera divertida de aumentar los vegetales en su plato. Las hojas de la lechuga y los pimientos pequeños son perfectos para construir su propia comida del Suroeste o como aperitivos.

Ingredientes

- 6** Pimientos verdes pequeños
- 8** hojas de lechuga
- 1 taza** arroz integral instantáneo (seco)
- 1 libra** filetes de tilapia, frescos o congelados (descongelados)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	350
Grasa total	12 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	60 mg
Sodio	370 mg
Total de Carbohidrato	34 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	28 g
Vitamina D	3 mcg
Calcio	78 mg
Hierro	2 mg
Potasio	894 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Frutas	1/4 taza
■ Vegetales	1 1/4 tazas
■ Granos	1 onza
■ Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

2 cucharaditas condimento de chipotle del suroeste (sin sodio)

2 cucharadas aceite de canola

1/4 cucharadita sal

2 limones (divididos)

1/4 taza crema agria (grasa reducida)

Para la Salsa Fresca

1/2 taza maíz amarillo (congelado o en lata, sin sal)

1 tomate mediano

1 cebolla pequeña

1 clavo ajo (picado)

1 chile jalapeño, picado

1/4 cucharadita sal

Preparación

1. Corte los pimientos por la mitad verticalmente. Distribuya la lechuga y las 8 mitades de pimientos en un plato de servir.
2. Cocine el arroz integral según las indicaciones del paquete.
3. Para hacer la salsa fresca, corte en cuadritos las mitades restantes de pimientos, tomate y cebolla; mézclelo con el maíz, ajo, chile jalapeño y ¼ cucharadita de sal.
4. Rocíe ambos lados de los filetes de tilapia con aderezo de chipotle Sudoeste.
5. Caliente 1 ½ cucharadas de aceite de canola en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Agregue el pescado a la sartén y cocínelo durante 3 minutos por cada lado (cocine el pescado hasta que este opaco, a 145°F). Escámelo con un tenedor y colóquelo en un plato de servir.

6. Cuando el arroz esté hecho, incorpórole $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite restante, el jugo de un limón y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Corte el limón restante en rodajas.
7. Para servir, coloque un plato con lechuga y pimiento, arroz, pescado, salsa fresca, crema agria y limón y deje que sus comensales construyan sus propios barcos y enrollados.

Notas

Sugerencia para Servir: Sírvalo con un vaso de 8 oz de leche descremada. Sustituya el arroz integral con cualquier otro grano de cocción rápida, tal como el cuscús integral si así lo desea.

Origen: Produce For Better Health Foundation